

बैठ-बैठे अपने निचले शरीर को चलाने के पांच तरीके

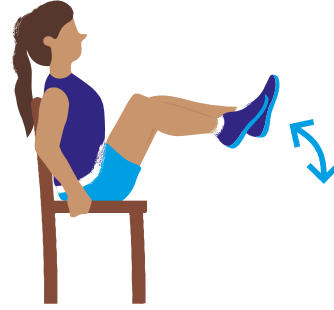
हर एक गतिविधि को **30 सेकंड तक दोहराएं**

बैठ कर पैरों को क्रॉस करना



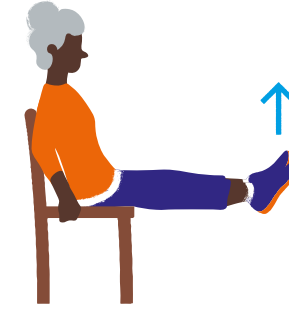
1. अपनी कुर्सी पर बैठ जाएं और अपनी पीठ सीधी रखें।
2. अपने दोनों पैरों को उठाएं फिर अपने बाएं पैर को अपने दाहिने पैर के ऊपर रखें, और अपने दाहिने पैर को अपने बाएं पैर के ऊपर रखें।

बैठ कर पैरों को टक करें



1. अपनी कुर्सी पर बैठ जाएं और अपनी पीठ सीधी रखें।
2. दोनों पैरों को ऊपर उठाएं घुटनों को मोड़ें उन्हें अपनी छाती की ओर लाएं, फिर वापस दूर करें और पैरों को वापस फर्श पर ले आएं।

बैठ कर पैर को ऊपर उठाना



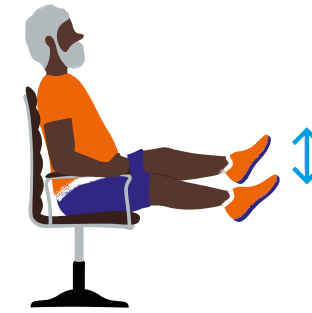
1. अपनी कुर्सी पर बैठ जाएं और अपनी पीठ सीधी रखें।
2. दोनों पैरों को ऊपर उठाते हुए सीधा रखें और धीरे-धीरे उन्हें वापस फर्श पर नीचे ले आएं, इसे दोहराते रहें।

बैठ कर साइकिल चलाना



1. अपनी कुर्सी पर बैठ जाएं और अपनी पीठ सीधी रखें।
2. घुटनों को मोड़ें और एक बार में अपने एक पैर को गोलाकार घुमाते हुए चलाएं।

बैठे-बैठे पैर सीधा करके किक करें।



1. अपनी कुर्सी पर बैठ जाएं और अपनी पीठ सीधी रखें। अपने पैरों को उठाएं।
2. पैरों को सीधा रखते हुए अपना दाहिना पैर उठाएं और फिर इसे धीरे-धीरे नीचे करें।
3. अपने दूसरे पैर से फिर से दोहराएं।